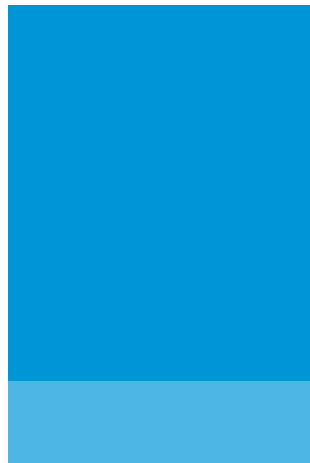
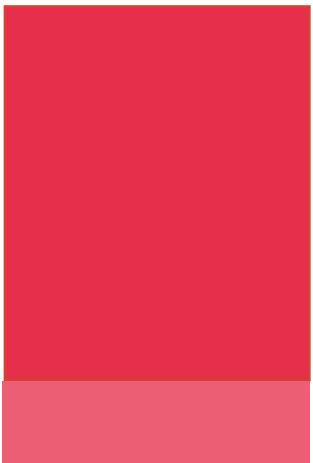


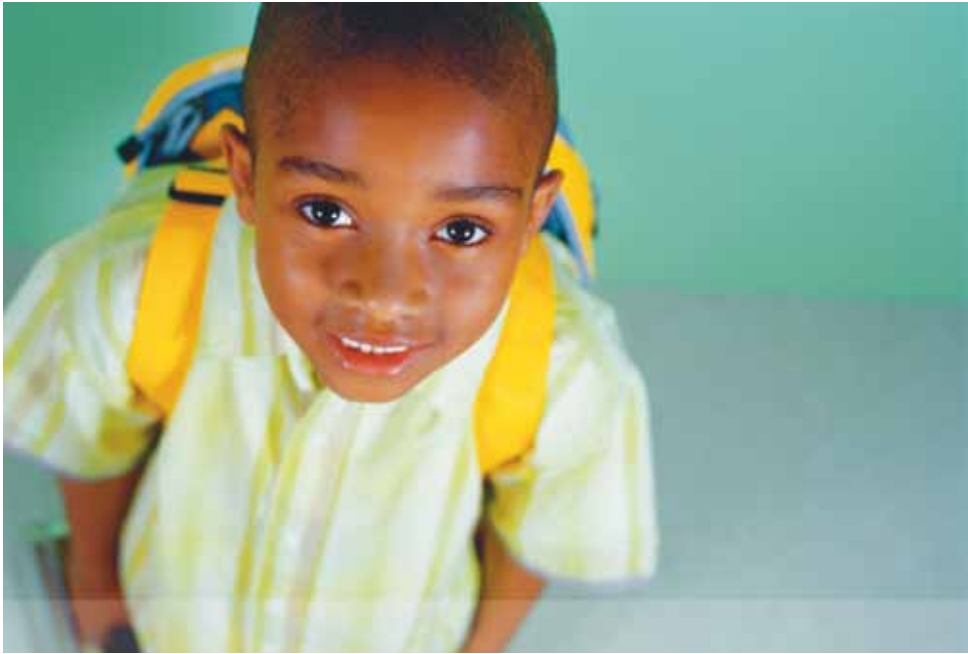
## Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

# សូមស្វាគមន៍មកកាន់សាលាថ្នាក់ត្រៀម

សេចក្តីណែនាំសំរាប់មាតាបិតាចំពោះការចាប់ផ្តើមសាលាថ្នាក់ត្រៀម





**អ្វីដែលលោកអ្នកនឹងរកឃើញនៅផ្នែកខាងក្នុង សូមស្វាគមន៍មកកាន់សាលាថ្នាក់ត្រៀម**

សូមស្វាគមន៍មកកាន់សាលាថ្នាក់ត្រៀម បានតាក់តែងឡើងដើម្បីជួយដល់ការចាប់ផ្តើមដំណើរការរៀនសូត្រនៃវ័យដំបូងរបស់កូនលោកអ្នកឱ្យមានភាពវិជ្ជមាន និងជាទីរីករាយ។ ខាងក្នុង លោកអ្នកនឹងរកឃើញពាក្យណែនាំដ៏មានប្រយោជន៍ ផ្តល់ដោយគ្រូបង្រៀនកុមារភាពវ័យដំបូង និងមាតាបិតាដើម្បីជួយសម្រួលដល់លោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ក្នុងការរៀបចំកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យបានរៀនសូត្រល្អបំផុតសម្រាប់សាលាថ្នាក់ត្រៀម។ វាក៏នឹងផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវការធានាឡើងវិញផងដែរ ថាលោកអ្នកបានធ្វើការសម្រេចជំរើមត្រូវ ក្នុងការបញ្ជូនកូនរបស់លោកអ្នកមកសាលាថ្នាក់ត្រៀម ហើយនិងការយល់ដឹងប្រើប្រាស់អំពីថាវាមានតម្លៃយ៉ាងណាចំពោះការរីកចម្រើនរបស់កូនលោកអ្នក។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានចម្ងល់ណាមួយ ឬចង់ធ្វើការបញ្ជាក់បន្ថែមលើព័ត៌មាន ឬសូមទាក់ទងមកយើង:

[parents@det.nsw.edu.au](mailto:parents@det.nsw.edu.au)

|  |   |
|--|---|
| ការទៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម                         | 3 |
| ការប្រុងប្រៀបរៀបចំខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់         | 3 |
| ម្ហូបអាហារនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម                  | 4 |
| តើកូនរបស់ខ្ញុំត្រូវស្លៀកពាក់អ្វីខ្លះ?        | 5 |
| ការរៀនសូត្រសំរាប់ក្មេងតូចៗ                   | 5 |
| ការជួយគ្រូបង្រៀនដល់ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នក | 6 |
| ការរៀបចំខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់សំរាប់សាលាថ្នាក់តំ | 6 |
| ពេលណាកូនរបស់លោកអ្នកឈឺ                        | 7 |
| ថែកុល  | 7 |
| វិបសាយដែលមានប្រយោជន៍                         | 8 |

**ការទៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម**

គំនិតនៃការទៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម អាចធ្វើឱ្យមានការរញ្ជាបន្តិចបន្តួចចំពោះមាតាបិតាជាច្រើន។ លោកអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាកូនតូចរបស់លោកអ្នកនឹងរស់នៅឯណាមួយ។ សូមកុំព្រួយបារម្ភ! សាលាថ្នាក់ត្រៀមគឺជាពេលដែលកូនរបស់លោកអ្នកមានការសប្បាយរីករាយយ៉ាងច្រើនជាមួយក្មេងដទៃទៀតដែលមានអាយុដំណាលគ្នា។ សាលាថ្នាក់ត្រៀមជួយធ្វើឱ្យវិកចំរើន និងផ្តល់នូវការរៀបចំដែលកូនរបស់លោកអ្នកមានបទពិសោធន៍ក្នុងការអប់រំ ធ្វើឱ្យគេជាអ្នករៀនមានការទុកចិត្ត ចំណង់ចូលចិត្ត និងការចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាដែលទន្ទឹមនឹងចាំការចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅសាលាថ្នាក់តំ។

**ការប្រុងប្រៀបរៀបចំខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់**

**តើលោកអ្នកមានបានជួបគ្រួសារសាលាថ្នាក់ត្រៀមហើយឬនៅ?**

គ្រូបង្រៀនសាលាថ្នាក់ត្រៀមគឺជាមនុស្សសំខាន់មួយរូបដែលលោកអ្នកត្រូវស្គាល់។ គ្រូបង្រៀននឹងអាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីអ្វីដែលកើតឡើងនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម ហើយជួយឆ្លើយនូវសំណួរទាំងឡាយណាដែលនឹងជួយដល់កូនរបស់លោកអ្នកនៅសាលារៀន។

សាលាថ្នាក់ត្រៀមមានទំហំនៃគោលការណ៍ និងនីតិវិធីដើម្បីលើកស្ទួយសុខភាព សុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពនៃក្មេងត្រង់រូប ឧទាហរណ៍ ការមកដល់សាលារៀន និងការចាកចេញពីសាលារៀន ម្ហូបអាហារ និងអាហារដឹវជាតិការរីកចំរើន ការអប់រំ និងការការពារពន្លឺថ្ងៃ។

**ដំបូន្មានសំខាន់៖** សាលាថ្នាក់ត្រៀមនឹងស្នើសុំឱ្យលោកអ្នកចុះហត្ថលេខាលើបញ្ជីចុះឈ្មោះនៅពេលចាប់ផ្តើម និងពេលបញ្ចប់នៅថ្ងៃ ឬរយៈពេលរៀននីមួយៗ។ សូមឱ្យប្រាកដថាសាលាថ្នាក់ត្រៀមបានចុះហត្ថលេខាលើបញ្ជីនេះដែលជាទូទៅឃើញមានដាក់នៅតាមមាត់ទ្វារចូលសាលាថ្នាក់ត្រៀម។

**បញ្ជីផែនការ**

ជាសង្ខេប នេះគឺជាបញ្ជីនៃវត្ថុដែលកូនរបស់លោកអ្នកនឹងត្រូវការ:

- កាបូប១
- ប្រអប់ដាក់អាហារថ្ងៃត្រង់១
- សំលៀកបំពាក់សំរាប់ថ្ងៃសប្តាហ៍ មានរួមទាំងស្រោមជើង និងខោអាវទ្រនាប់
- មួក១
- អាហារ និងភេសជ្ជៈបន្តិចបន្តួចសំរាប់ស្រស់ស្រាយពេលព្រឹក និងពេលថ្ងៃល្ងាច។

ប្រសិនបើសំរាប់សាលាថ្នាក់ត្រៀមមានរយៈពេលមួយថ្ងៃពេញ ជាមួយគ្នានោះផងដែរ កូនរបស់លោកអ្នកនឹងត្រូវការយក:

- អាហារសំរាប់ពេលថ្ងៃត្រង់
- កំរាលពួក និង? ឬគ្រឿងសំរាប់ពេលសំរាក



**ការទាស់នឹងពាក្យអ្វីមួយ មានលក្ខណៈរោគ និងសេចក្តីត្រូវការពិសេស**

មុនពេលកូនរបស់លោកអ្នកចាប់ផ្តើមចូលសាលាថ្នាក់ត្រៀម វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវឱ្យសាលាថ្នាក់ត្រៀមបានដឹងប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកមានការទាស់ ឬមានលក្ខណៈរោគ ឬសេចក្តីត្រូវការពិសេសដទៃទៀតណាមួយ។ ការនេះនឹងផ្តល់ពេលឱ្យសាលាថ្នាក់ត្រៀម ដើម្បីធ្វើការសម្រួលបន្ថែមណាមួយសំរាប់កូនរបស់លោកអ្នក។



**ម្ហូបអាហារនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម**

ការបរិភោគនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀមគឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃកម្មវិធីប្រចាំថ្ងៃ ហើយយើងលើកស្ទួយទម្លាប់បរិភោគដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ។ បុគ្គលិកសាលាថ្នាក់ត្រៀមរបស់យើងក៏នឹងជួយកូនរបស់លោកអ្នកផងដែរក្នុងពេលធ្វើអាហារ ដោយរំលឹកគេឱ្យលាងដៃ និងលើកទឹកចិត្តគេឱ្យញ៉ាំអាហាររបស់គេឱ្យបានអស់ ហើយកុំឱ្យចែកអាហារជាមួយមិត្តភក្តិទៀត។ លោកអ្នកនឹងត្រូវបានស្នើសុំឱ្យផ្តល់អាហារដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ សំរាប់ញ៉ាំនៅក្នុងការសំរាកពេលព្រឹក អាហារថ្ងៃត្រង់ ហើយប្រហែលជាសំរាប់ញ៉ាំនៅក្នុងការសំរាកពេលល្ងាចផងដែរ។ សូមនិយាយជាមួយគ្រូបង្រៀនសាលាថ្នាក់ត្រៀមរបស់កូនលោកអ្នក ដើម្បីទទួលបានគំនិតអំពីអាហារអ្វីខ្លះដែលត្រូវខ្ជាប់សំរាប់កូនរបស់លោកអ្នកនៅថ្ងៃនីមួយៗ។ លោកអ្នកក៏អាចមើលវិបសាយក្មេងមានសុខភាពល្អផងដែរ (Healthy Kids) ដើម្បីទទួលបានគំនិតបន្ថែមអំពីអាហារស្រស់ស្រាយបន្តិចបន្តួច និងអាហារពេលថ្ងៃត្រង់។  
បើកមើល: [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

**ជំនួយសំខាន់៖** សូមខ្ជាប់អាហារណាដែលលោកអ្នកដឹងថាកូនរបស់លោកអ្នកចូលចិត្ត ហើយថាគេនឹងញ៉ាំ។ វាក៏ជាគំនិតល្អដែរ ដើម្បីជួយកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យរៀនស្រាយកញ្ចប់អាហាររបស់គេ ហើយញ៉ាំដោយខ្លួនគេផ្ទាល់។

**ការប្រុងប្រយ័ត្ននឹងរោគទាន់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ**

រោគទាន់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាប្រតិកម្មទាន់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរភ្លាមៗទៅនឹងអាហារជាក់លាក់ខ្លះ ដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើ ឬពពួកអំបូរខ្យងខ្មៅ ឬការទិចនៃសត្វល្អិត។ លោកអ្នកត្រូវឱ្យគ្រូបង្រៀនសាលាថ្នាក់ត្រៀមបានដឹង ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកមានទាន់នឹងអាហារ ឬស្ថិតនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃរោគទាន់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ។ សាលាថ្នាក់ត្រៀមខ្លះមានគោលការណ៍មិនឱ្យមានគ្រាប់ផ្លែឈើ។ សូមសាកសួរគ្រូបង្រៀនសាលាថ្នាក់ត្រៀមរបស់កូនលោកអ្នកអំពីរឿងនេះ។



**តើកូនរបស់ខ្ញុំត្រូវស្លៀកពាក់អ្វីខ្លះដើម្បីទៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម?**

សូមស្លៀកពាក់ឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកនូវសម្លៀកបំពាក់ណាដែលធ្វើឱ្យស្រួលខ្លួន ដែលអាចពាក់ និងដោះចេញបានដោយងាយស្រួល មានសុវត្ថិភាព ហើយងាយស្រួលសំរាប់គេចាត់ចែងដោយខ្លួនឯង មានរួមទាំងស្បែកជើងសមរម្យសំរាប់ការលេង និងតោងឡើងផងដែរ។ ក្មេងនឹងបានប្រាប់ឱ្យពាក់មួកដើម្បីលេងនៅខាងក្រៅ។ សូមលើកទឹកចិត្តកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យមានទម្លាប់ពាក់មួក ពេលណាគេនៅខាងក្រៅ។ សាលាថ្នាក់ត្រៀមភាគច្រើនមានគោលការណ៍ “ពុំមានមួកត្រូវលេងក្នុងម្លប់”។

**ជំនួយសំខាន់៖** រក្សាទុកសម្លៀកបំពាក់ល្អសំរាប់ការដើរលេងខាងក្រៅ ឬការជប់លៀង។ ក្នុងខណៈដែលគ្រូបង្រៀនព្យាយាមជៀសវាងកុំឱ្យក្មេងធ្វើឱ្យប្រឡាក់សម្លៀកបំពាក់របស់គេ ថ្នាំលាបពណ៌ និងធ្នូលើដីទាំងអស់គឺជាផ្នែកនៃការលេងសប្បាយ និងការរៀនសូត្រ។

**បិទផ្ទាំងឈ្មោះលើប្រដាប់ប្រដាទាំងអស់!**  
មានធុងសម្រាប់ដាក់របស់កម្មសិទ្ធិដែលបាត់ ហើយរកឃើញនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម ក៏ប៉ុន្តែដើម្បីកុំឱ្យខាតពេលនិងមានការខកចិត្ត សូមបិទផ្ទាំងឈ្មោះវត្ថុទាំងអស់របស់កូនលោកអ្នកឱ្យបានច្បាស់លាស់ ដូចជាសម្លៀកបំពាក់របស់គេ កាបូប និងប្រអប់អាហារពេលថ្ងៃត្រង់។

**ការរៀនសូត្រសំរាប់ក្មេងតូចៗ**

ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នកនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀមនឹងសាងសង់ពីលើអ្វីដែលលោកអ្នកបានបង្ហាត់បង្រៀនគេនៅផ្ទះ។ នៅក្នុងអម្បុងពេលលេង កូនរបស់លោកអ្នកនឹងប្រើការប្រឌិតញាណរបស់គេ រៀនលេងឱ្យត្រូវគ្នាជាមួយនឹងក្មេងទៀត រៀបចំគំរោង និងស្តាប់។ គ្រូបង្រៀនសាលាថ្នាក់ត្រៀមរបស់យើងមានគុណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ក្នុងផ្នែកសិក្សារបស់កុមារភាពវ័យដំបូង។ បទពិសោធន៍រៀនសូត្រដែលកូនលោកអ្នកចូលរួមចំណែកតាមរយៈការលេងត្រូវបានគ្រូបង្រៀនរៀបគ្រោងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយណែនាំទៅតាមចំណង់ចូលចិត្តរបស់កូនលោកអ្នក។

**សកម្មភាពសាលាថ្នាក់ត្រៀមសំរាប់ការរៀនសូត្រ**

- ល្បែងលេងល្បែងប្រាជ្ញា និងការលេងជាមួយដុំវត្ថុតូចៗជាច្រើន
- ការផាត់ពណ៌ និងគ្រូប ការកាត់រូប និងបិតភ្ជាប់
- ការអានសៀវភៅ និងស្តាប់ការនិទានរឿង
- ការនិយាយ និងស្តាប់
- ការស្លៀកពាក់ និងការលេងនៅកាច់ជ្រុងផ្ទះ ឬនៅក្នុងផ្ទះតូចៗសំរាប់ក្មេងលេង
- ការស្តាប់ និងលេងក្មេង
- ការរាំលេង និងលេងក្នុងលុតល្ងាន
- ការតោងឡើងលើគ្រឿងបរិក្ខារ ការរៀនទប់លំនឹងដងខ្លួន ការរត់ និងការលោតលេង
- ការប្រើខ្ទមព្យូធីរ
- ការលេងជាមួយដីដុំ ម្សៅលាយទឹក ដីខ្សាច់ និងទឹក។

តាមរយៈបទពិសោធន៍រៀនសូត្រទាំងនេះ កូនរបស់លោកអ្នកនឹងរុករកឃើញ ហើយធ្វើការពិសោធន៍ ហើយបង្កើតជំនាញការរបស់គេក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ការទំនាក់ទំនងនិយាយស្តី និងការចូលរួមក្នុងសង្គម។ គេនឹងចេះពង្រីកដល់ការគោរពចំពោះខ្លួនឯង ការរៀនទុកចិត្ត ហើយនិងការរៀបចំគ្រឹះសំរាប់ការរៀនសូត្រតាមផ្លូវការរបស់គេ។



**ការជួយទ្រទ្រង់ការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នក**

ក្មេងរៀនបានល្អប្រសើរបំផុតពេលណាមាតាបិតា និងគ្រូបង្រៀនធ្វើការរួមគ្នា។ លោកអ្នកស្គាល់កូនរបស់លោកអ្នកច្បាស់ជាងអ្នកដទៃទៀត ដូច្នោះលោកអ្នកអាចជួយដល់គ្រូបង្រៀនឱ្យគេបានយល់អំពីកូនរបស់លោកអ្នក ដោយចែករំលែកនូវព័ត៌មានអំពីចំណង់ចូលចិត្តរបស់គេ។

**វិធីទាំងឡាយដើម្បីជួយទ្រទ្រង់កូនរបស់លោកអ្នកនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម**

- ស្វែងរកឱ្យបានឃើញច្រើនបំផុតតាមដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបានអំពីសាលាថ្នាក់ត្រៀម ឧទាហរណ៍ កិច្ចការជាទម្រង់ និងអ្វីៗដែលកូនរបស់លោកអ្នកត្រូវការយកមកសាលាថ្នាក់ត្រៀម។
- ចូលរួមជាមួយសាលាថ្នាក់ត្រៀមរបស់កូនរបស់លោកអ្នក ឧទាហរណ៍ ស្ម័គ្រចិត្តធ្វើជាអ្នកជួយ។
- និយាយជាមួយបុគ្គលិកសាលាថ្នាក់ត្រៀមអំពីសកម្មភាពទាំងឡាយដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបានជាមួយកូនរបស់លោកអ្នកនៅផ្ទះ ឧទាហរណ៍ ការអានជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក។
- និយាយជាមួយបុគ្គលិកអំពីការរៀនសូត្ររបស់កូនលោកអ្នក។
- និយាយជាមួយកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃអំពីអ្វីដែលគេបានធ្វើនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម។

**ការចាប់ផ្តើមបានល្អ**

អាហារពេលព្រឹកដែលមានជីវជាតិ និងជួយរៀបចំកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យមានថ្ងៃប្រសើរបំផុតនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម។ វានឹងជួយគេក្នុងការផ្តល់ស្មារតី ហើយឱ្យគេមានកម្លាំងដើម្បីលេង។ វាក៏នឹងជួយទ្រទ្រង់គេផងដែរ ដើម្បីបង្កើតលំនាំនៃការបរិភោគល្អសំរាប់ជីវិតនៅអនាគតរបស់គេ។

**ដេកលក់ល្អនៅពេលយប់**

ក្មេងត្រូវការដេកលក់ល្អរៀងរាល់យប់ ដើម្បីឱ្យអាចទប់ទល់នឹងអ្វីៗដែលកើតមានឡើងដោយពុំបានគ្រោងទុក និងការសប្បាយរីករាយនៅសាលាថ្នាក់ត្រៀម។

**ការដេកលក់ល្អនិងជួយកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យ**

- យកចិត្តទុកដាក់ និងផ្តល់ស្មារតី
- ដោះស្រាយបញ្ហា ហើយគិតអំពីគំនិតថ្មីៗ
- លេងដោយសមហេតុសមផល ហើយសប្បាយរីករាយនៅក្នុងថ្ងៃលេងរបស់គេ។



**ការរៀបចំខ្លួនឱ្យបានរួចស្រេចសម្រាប់សាលាថ្នាក់តំ**

សាលាថ្នាក់ត្រៀមរបស់កូនលោកអ្នកនឹងជួយទ្រទ្រង់លោកអ្នក និងកូនរបស់លោកអ្នកក្នុងការរៀបចំខ្លួនឱ្យបានរួចស្រេចដើម្បីទៅរៀន។ សាលាថ្នាក់ត្រៀម និងសាលារៀនជាញឹកញយចាត់ចែងកម្មវិធីការផ្លាស់ប្តូរសាលារៀន (Kindergarten) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៍ និងដំបូន្មានសំខាន់ៗជូនលោកអ្នក អំពីថ្ងៃសំខាន់ៗនីមួយៗរបស់គេនៅមត្តេយ្យសាលា ព្រមទាំងជួយលោកអ្នកឱ្យបានស្គាល់ច្បាស់អំពីទម្រង់សាលារៀន និងកិច្ចការរៀនសូត្ររបស់កូននៅសាលារៀនផ្តល់សំរាប់គ្រួសារ។ ការចូលរួមទាក់ទិននៅក្នុងកិច្ចការសាលារៀនរបស់កូនលោកអ្នក នឹងជួយគេឱ្យចាប់ផ្តើមប្រកបដោយជោគជ័យសំរាប់ដំណើររៀនសូត្រទៅអនាគតរបស់គេ។

**ពេលណាកូនរបស់លោកអ្នកឈឺ**

កូនរបស់លោកអ្នកនឹងឈឺម្តងម្កាល។ សូមទូរស័ព្ទទៅសាលាថ្នាក់ត្រៀមឱ្យបានមុនពេលសាលារៀនចាប់ផ្តើម ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកឈឺ។

ជម្ងឺខ្លះអាចឆ្លង។ ដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងនេះកុំឱ្យរាលដាលទៅដល់ក្មេងទៀត សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ហើយរក្សាទុកកូនរបស់លោកអ្នកនៅផ្ទះសំរាប់រយៈពេលដែលបានប្រាប់។

**រោគឆ្លងធម្មតាខ្លះមានដូចជា៖**

- រោគអុតស្វាយ - គ្រុនបន្តិចបន្តួច ហៀរសំពោរ និងកន្ទួលដែលចាប់ផ្តើមឡើងជាស្នាមអុចៗពណ៌ផ្កាឈូកដែលមានទីកំរងនៅក្រោមស្បែក ហើយមានក្រមរ។
- រោគកញ្ជិល - គ្រុន អស់កម្លាំង ហៀរសំពោរក្អក ហើយឈឺភ្នែកឡើងក្រហមក្នុងរយៈពេល២ទៅ៣ថ្ងៃ បន្ទាប់មកកើតកន្ទួលស្នាមស្នាមក្រហមនៅលើមុខ និងរាលដាលចុះទៅលើរាងកាយ ហើយមានរយៈពេលពី៤ ទៅ៧ថ្ងៃ។
- រោគភ្នែកក្រហម - មានអារម្មណ៍រមាស់ភ្នែក ឡើងក្រហម ហើយអាចហៀរចេញទឹកភ្នែក។ ត្របកភ្នែកអាចស្ងួតជាប់គ្នានៅពេលដេក។
- រោគសើស្បែក - ស្នាមអុចៗពណ៌ក្រហមតូចប្រែទៅជាពងមានទីកំរងនៅក្រោមស្បែក និងពេញទៅដោយខ្លះ ហើយក្លាយទៅជាមានស្បែករឹង ជាខ្លះទៅមានកើតនៅពីលើមុខ ដៃ ស្បែកលាងជ័ក្សាល។
- រោគស្រែង - ស្នាមស្រកាប់ណះតូចៗនៅពីលើស្បែកព័ទ្ធជុំវិញដោយស្នាមដូចចិញ្ចៀនពណ៌ផ្កាឈូក។

**តើត្រូវធ្វើរឿងណាប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកឈឺ ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកមានរោគសញ្ញាដូចតទៅនេះ វាជាការប្រសើរបំផុតដែលត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ហើយរក្សាទុកកូនរបស់លោកអ្នកនៅផ្ទះ៖**

- គ្រុនមានកំដៅ៣៨អង្សា ឬច្រើនជាងនេះ
  - ក្អួតចង្ហោរ ឬចុះរាត
  - ផ្តាសាយ ឬគ្រុនផ្តាសាយធ្ងន់ធ្ងរ
  - កន្ទួលដោយពុំដឹងពីប្រភពដើម
- ចំពោះព័ត៌មានច្រើនថែមទៀតអំពីជម្ងឺឆ្លងដែលអាចប៉ះពាល់ដល់កូនរបស់លោកអ្នក សូមទាក់ទងជាមួយក្រសួងសុខាភិបាល (NSW Health) តាមទូរស័ព្ទលេខ 9391 9000 ។
- បើកមើល: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

**ចែករំលែក**

សាលាថ្នាក់ត្រៀមប្រហែលជាបទពិសោធន៍លើកទីមួយរបស់លោកអ្នកជាមួយនឹងចែករំលែក។ សូមកុំភ័យខ្លាចអ្វីឡើយ ប្រសិនបើចែករំលែកកើតមានឡើង។ ចែករំលែកអាចធ្វើឱ្យមានការផ្សព្វផ្សាយខ្លាំង ក៏ប៉ុន្តែសំណាងល្អណាស់ដែលវានឹងពុំធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់កូនលោកអ្នកឡើយ ហើយវាពុំមានអ្វីទាក់ទងទៅនឹងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កូនលោកអ្នកទេ។

**កិច្ចការល្អបំផុតដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយមើលគ្រប់គ្រងចែករំលែកដោយ៖**

- ឆែកមើលសក់ក្បាលកូនរបស់លោកអ្នកឱ្យបានញឹកញាប់
- ចងសក់វែងទម្លាក់ទៅក្រោយ ឬក្រងសក់
- រក្សាទុកស្និតស្និទសក់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ហើយលើកទឹកចិត្តគ្រួសាររបស់លោកអ្នកឱ្យប្រើប្រាស់វា ពេលណាគេកក់សក់របស់គេ
- សិតសក់ប្រចាំថ្ងៃជាមួយទឹកសាប៊ូកក់សក់សំរាប់ធ្វើឱ្យសក់ទន់ ដោយប្រើស្និតស្និទសក់ដើម្បីសិតយកចែ និងពង (ពងចែ) ចេញពីក្បាល។

